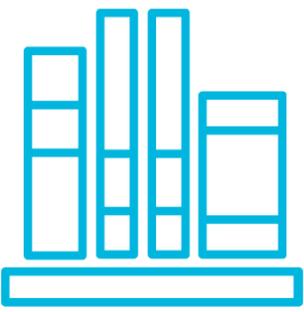


FACTORES QUE INFLUYEN EN LA MEMORIA



FUERA DATOS INSERVIBLES

El cerebro se concentra en las informaciones que sean más importantes, y se libera generalmente de lo que se haya vuelto irrelevante. Mientras no tengamos un vínculo personal con el contenido a aprender o un objetivo claro de para qué lo necesitamos, nuestro cerebro se negará a memorizar lo que considera inservible.

ESTRÉS

El estrés es bueno para la memoria, siempre y cuando éste no sea continuo. El estrés negativo constante provoca la muerte de neuronas en el hipocampo y daña el cerebro a largo plazo. El Estrés en pequeñas dosis, durante cortos periodos 1 a 3 horas es positivo, activa las Neuronas y la concentración, percibimos el detalle y focalizamos, después de esas 3 horas haz 15 minutos de mindfulness o meditación y continúa.



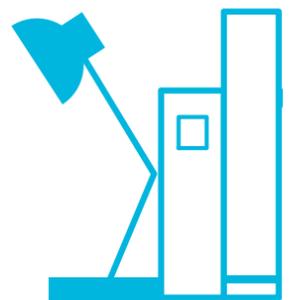
EMOCIONES POSITIVAS



Las emociones fuertes fomentan la memoria. Lo mejor es exponerse a emociones positivas, porque de esta forma el cerebro también produce sustancias químicas o neurotransmisoras, como la SEROTONINA y la DOPAMINA, cuyo efecto beneficia la memoria.

PRACTICAR Y ASOCIAR

Al principio cualquier contenido de la memoria no es más que una cadena de neuronas activa. La producción de los neurotransmisores puede fortalecer la estructura y las conexiones neuronales, aunque también la visible repetición puede conseguir lo mismo. aprendemos más fácilmente cuando relacionamos lo nuevo con algo ya conocido. Porque esto agiliza la conexión neuronal.



NEMOTECNIA



Es una técnica que aumenta la capacidad de la memoria se trata de relacionar los contenidos aislados con determinados contextos ya conocidos, para poder memorizarlos mejor. Por ejemplo: Las contraseñas que ponemos asociadas a fechas importantes.

DORMIR BIEN

Esta es una de las funciones más importantes de nuestro cerebro. Al dormir seleccionamos, de todo lo experimentado en el día, aquello que nos resulta importante y sólo esto pasa a la memoria a largo plazo, el resto no. Por la noche el cerebro recapitula lo aprendido durante el día y lo memoriza.



"La memoria es el centinela del cerebro"
William Shakespeare